

高温天保存药品有讲究

夏季高温、潮湿、强光等环境因素看似平常，却可能成为药品质量的“隐形杀手”。如果人们保存不当，药品的有效成分可能会分解、变质，导致药效降低或失效，甚至产生有害物质，引发不良反应。因此，人们了解夏季保存药品的正确方法对于保障用药安全至关重要。

温度和湿度密码

药品的保存条件通常会在药品说明书的“贮藏”一项中明确标注。

根据《中华人民共和国药典》的规定，药品贮藏分为阴凉处（不超过20摄氏度）、凉暗处（避光且不超过20摄氏度）、冷藏（2摄氏度~10摄氏度）和常温（10摄氏度~30摄氏度）等几种常见类型。而湿度方面，一般建议储存药品的相对湿度为35%~75%。

湿度对药品的影响也不容忽视。湿度过高，药品容易吸潮，导致潮解、结块、变色、分解甚至霉变。例如，散剂、颗粒剂等剂型的药品一旦吸潮，其有效成分的释放和吸收可能会受到影响。而湿度过低，药品可能会风化，失去部分有效成分。因此，保持适宜的湿度是药品保存的重要环节。

密封与光照法则

药品的密封性是保证其质量的关键因素之一。密封可以防止药品与外界空气接触，避免吸潮、挥发或异物进入。例如，胶囊剂、颗粒剂和丸剂等剂型的药品，其说明书上通常会标注“密封”保存。这是因为这些剂型的药品一旦暴露在空气中，容易受到环境因素的影响而变质。例如，胶囊受潮后可能会粘连、变形甚至破裂，导致药品失效。

光照对药品质量的影响主要体现在成分的分解或氧化上。一些药品说明书上会标注“避光”或“遮光”保存。避光是指避免日光直射，而遮光则要求使用不透光的容器包装。例如，一些含有挥发油的中成药，如保济丸，其成分中的挥发油在光照下容易挥发，导致药品的有效成分减少、药效降低。因此，这类药品应尽量放置在阴暗、无阳光直射的地方，如无窗的柜子里或抽屉内。

药品保存小贴士

定期检查药品。夏季应定期检查家中的药品，查看药品的有效期、外观和保存条件。如果发现药品出现异常现象，如变色、变味、结块、受潮等，应及时处理。

做好药品分类。将药品按照不同的保存条件分类存放，如冷藏药品、阴凉干燥药品、避光药品等。这样可以帮助我们快速找到合适的药品。

注意药品包装。药品的外包装也是药品保存的重要环节。在购买药品时，应选择包装完好、密封性好的药品。如果药品的外包装出现破损或受潮，应及时更换包装或咨询医生或药师。

夏季是药品保存的“高危期”，但只要人们掌握了正确的保存方法，就能有效保障药品的质量和安全。希望大家都能重视药品的保存问题，合理保存药品，确保用药安全，让药品在我们需要的时候发挥最佳的疗效，守护我们的健康。

（据《大众健康》）

本版组稿 郑伟元



暑假期间，儿童户外活动增多，容易暴晒。宁夏医科大学总医院皮肤科主任医师尚元元说，有些家长认为防晒是成年人的事，孩子晒黑一点没关系，但实际上，儿童皮肤抵御紫外线能力较弱，防晒不到位可能会对皮肤造成伤害。

新华社发 王鹏 作

导致血糖升高的六个习惯

大家有没有发现，身边得糖尿病的人越来越多了？如果有以下习惯，可要当心了，它们正在偷偷升高你的血糖。

1.久坐不动，“懒癌”上身。长时间坐着工作、看电视、玩手机，可谓是现代人的“通病”，殊不知，久坐会让身体代谢速度变慢，胰岛素敏感性下降，最终导致血糖升高。

2.大量食用精制主食。米饭、面条虽美味，但长期大量食用精制碳水化合物，会让胰岛“加班加点”工作，时间久了，胰岛就会“罢工”，导致血糖升高。

3.习惯熬夜，昼夜颠倒。熬夜不仅伤肝，更“升糖”。不规律的作息会打乱身体的生物钟，导

致激素分泌紊乱，升高血糖。

4.压力山大，情绪失控。长期处于紧张、焦虑状态，身体会释放大量“应激激素”，抑制胰岛素分泌，让血糖“一飞冲天”。

5.饮料当水，甜蜜成瘾。碳酸饮料、果汁等含糖饮料就是“血糖炸弹”。长期大量饮用，会让胰岛不堪重负，最终导致血糖升高。

6.爱吃“三高”食物，晚餐时间过晚。口味重的食物往往高油、高盐、高糖，长期食用会导致代谢紊乱和肥胖，增加胰岛素抵抗风险。而晚餐过晚，则会打乱生物钟，影响胰岛素分泌。

（据《健康时报》）

糖尿病的调理

随着生活方式改变和老龄化进程加速，糖尿病已成为全球性的公共卫生问题。糖尿病患者通过饮食、运动等多种手段进行综合调理，可以辅助控制血糖。

定期监测：糖尿病患者应定期监测血糖水平，根据血糖变化让医生及时调整治疗方案。此外，糖尿病患者应定期体检，检测血糖、血脂、血压、肝肾功能等指标，以便及时发现并处理并发症。

针灸调理：通常选用足三里穴、三阴交穴、太溪穴、胃脘下俞穴等穴位，以补泻手法进行针刺，一般每周针刺2次至3次，共针刺10次至15次。

耳穴压豆调理：耳穴压豆是通过按压、刺激耳穴，调节人体功能。穴位可选胰胆穴、内分泌穴、三焦穴、胃穴、肾穴等（均为耳穴）。糖尿病患者可每日自行按压3次至5次，每次每穴按压1分钟至2分钟，力度以耳部有酸胀感为宜。

推拿按摩调理：糖尿病患者可自我按摩腹部，以肚脐为中心，顺时针方向按摩。每次按摩10分钟至15分钟，每日1次至2次。

饮食调理：糖尿病患者要以清淡饮食为主，多食用粗粮、蔬菜，避免食用高糖、高油、高盐的食物。糖尿病患者每餐吃七八分饱即可，可少食多餐。

运动调理：糖尿病患者日常可打太极拳、八段锦等，动作要舒缓，要注重呼吸与动作的配合。糖尿病患者每周应运动3次至5次，每次运动30分钟至60分钟，强度以微微出汗为宜。

情志调理：糖尿病患者要保持心情舒畅，可通过听音乐、读书、旅游、与朋友交流等方式，调节情绪。②25

（川汇区人和街道史滩社区卫生室 史家奇）

